

# ほけんだより



勝田二中 NO.2  
R6.5.1 発行

新学期がスタートして1か月が過ぎました。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。その一方、がんばってきた緊張がゆるみ、心身の疲れが出やすくなる頃です。緊張や疲れの原因が人それぞれであるように、それをほぐすための方法もさまざまです。

5月は気温も変化しやすく、日に日に暑さも増してきます。連休明けには体育祭もあります。熱中症にも注意が必要です。十分な睡眠、バランスのよい食事、こまめな水分補給を心がけ、体調管理をしっかりとしましょう。

〈今月の保健目標〉

規則正しい生活を送ろう



## 尿検査について

5月16日(木)は尿検査(一次)です。各自忘れない工夫をして、必ず提出しましょう。

容器等は5月14日(火)に配付します。提出日を間違えないようにしてください。



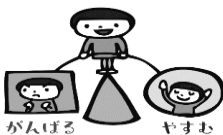
## 今後(5・6月)の保健行事予定

日	曜日	保健行事	日	曜日	保健行事
5/16	木	尿検査一次 (全生徒)	6/4	火	心臓病検診二次 (該当者,未実施者)
5/17	金	内科検診(3年)	6/6	木	歯科検診 (3年,1-4~1-6)
5/22	水	内科検診(1年)	6/14	金	尿検査二次 (該当者,未実施者)

## 疲れがたまっていますか？

近頃、疲れを感じていませんか？次の項目で自分の体調をチェック。あてはまる項目がある人は、休養やりフレッシュを意識しましょう。

- ① 人と話すのがめんどろ
- ② 何を食べてもおいしいと感じない
- ③ 感動することが少なくなった
- ④ 休みの日はひたすら寝ていたい
- ⑤ おなかの調子が悪い
- ⑥ そういえば、最近笑っていない
- ⑦ なんだかイライラする
- ⑧ すぐに心配になって涙が出る
- ⑨ 朝、とにかく起きられない



早寝早起きで、十分な睡眠を。もちろん朝食もしっかり。入浴も効果的です。それでも「体も心もしんどいな」と感じたら、家族や友だちとおしゃべりしたり、ゆっくり音楽を聴いたり、好きな本を読んだりなどでリフレッシュしてみましょう。自分に合ったリフレッシュ法を見つけられるといいですね。

## ■ 検診の結果通知について ■

各種検診の結果通知は以下のとおりです。

- ◆ **歯科検診** 全員に通知
- ◆ **視力検査** B以下の生徒に「視力管理カード」を発行
- ◆ **内科検診・心臓検診・聴力検査・尿検査** 所見のあった生徒・指摘のあった生徒のみに通知

準備が整い次第、順次配付いたします。不明な点などありましたら、学級担任または保健室 高山までお問合せください。

しっかりチェック！

